

Tai-Chi en Reumatische klachten

Door: Ton Engelberts, lid RPV

Jaren geleden zag ik ergens in het buitenland een demonstratie Tai-Chi. Ik weet nog dat ik er ademloos naar stond te kijken, naar de trage, soepele, vloeiende bewegingen. Zonder ook maar een moment te stoppen rolden deze bewegingen door vanuit een vanzelfsprekende balans.

De groep leek mentaal op elkaar afgestemd en tegelijkertijd leek elk groepslid te bewegen in een sfeer van meditatie. Op een of andere manier moest ik aan het spelen met energie denken.

In mijn beste Engels vroeg ik iemand van de groep waar ik naar gekeken had. Ik had nog nooit gehoord van Tai-Chi. Het is een hele serie bewegingen die in een vaste volgorde achter elkaar worden uitgevoerd: de Tai-Chi vorm. De vorm is al jaren oud en is ontwikkeld in China. De energie die ik meende waar te nemen is de levensenergie die door wat de Chinezen zeggen, door de meridianen van het lichaam stroomt. De Chinezen noemen deze energie Qi. In China is men ervan overtuigd dat het dagelijks uitvoeren van de Tai-Chi vorm de gezondheid en vitaliteit sterk bevordert.

Ik vroeg aan het groepslid hoe de westerse geneeskunst hier tegenaan keek. Zij had daar een prachtig antwoord op. De westerse wetenschap is gebaseerd op waarneembare feiten en heeft daarom veel moeite met begrippen als Qi, meridianen, Yin en Yang. Maar wat ze wel konden doen, was het analyseren van alle verschillende bewegingen van de Tai-Chi vorm. Aldus kwam men tot de ontdekking dat het beoefenen van Tai-Chi tot gevolg had dat alle gewrichten en spieren in het menselijk lichaam worden geactiveerd. En dat alleen al vanuit deze vaststelling, het beoefenen van Tai-Chi een helende werking kan hebben.

Steeds weer kwamen de beelden van de Tai-Chi groep terug en het was dan ook niet verwonderlijk dat ik een aantal maanden later in een gymzaal stond met mijn Tai-Chi schoentjes en mijn loszittende kleding in zwart en wit (Yin en Yang). Klaar voor de eerste les Tai-Chi voor beginners, samen met 10 andere nieuwsgierigen van alle leeftijden. Oei, in mijn herinnering zag het er allemaal zo eenvoudig en soepel uit. Dat valt even tegen. Wat beweeg ik toch houterig. Ik moet regelmatig een stap opzij zetten om mijn evenwicht te bewaren. Gelukkig kon ik na een uur wel iets van energie voelen stromen tussen mijn handen. Twee jaar later voelde ik me veel steviger op de vloer. Ik kon me veel beter ontspannen. Ik had geleerd mijn voeten anders neer te zetten zodat ik niet meer voortdurend aan mijn evenwicht hoefde te denken. En het blijft een weldadig gevoel om de Tai-Chi vorm uit te voeren. Toen kreeg ik een andere baan en moest verhuizen. Druk, druk, druk. Geen tijd om nog met Tai-Chi bezig te zijn. En mijn leraar had nog zo gezegd: 'Integreer het in je dagritme, ben er elke dag even mee bezig'. Na een jaar wist ik al niet eens precies meer hoe ik de Tai-Chi vorm uit moest voeren. Wat overbleef was de knagende herinnering....eigenlijk zou ik.....

In het voorjaar van 2013 zette een heftige reuma-aanval mijn hele leven op zijn kop. Ik werd lid van de Reuma Patiënten Vereniging Tilburg (RPV) en kon per september van dat jaar, deelnemen aan één van de zwemgroepen. Als vrijwilliger van de RPV organiseerde ik samen met Elly Brouwers, twee maal per maand een Reuma-Inloop. Eind 2015 krijgen we tijdens een reuma-inloop onverwacht bezoek van Marjo Geeris. Zij heeft zich gespecialiseerd in een vorm van Tai-Chi die specifiek ontwikkeld is voor mensen met reumatische klachten. De houding is bijvoorbeeld rechter op zodat je heupen en knieën minder worden belast. Er wordt veel aandacht besteed aan het verbeteren van het

evenwicht. Een aantal oefeningen kunnen ook zettend worden uitgevoerd. Maar ook als je moe wordt ga je even op een van de klaarstaande stoelen zitten.

Inmiddels is er onder de enthousiaste leiding van Marjo Geeris een Tai-Chi groep met drie deelnemers ontstaan. We hebben al 15 lessen gehad in een prachtige ruimte van MFA De Poorten, een voormalige kerk in de Hasseltstraat in Tilburg.

Door schade en schande weet ik inmiddels dat Tai-Chi alleen zin heeft als je de oefeningen heel regelmatig doet. Ik ben ervan overtuigd dat het iets doet met mensen met reumatische klachten. Maar het is geen pilletje dat je braaf elke week (elke les) slikt. Je moet er echt iets voor doen, iedere dag. En het geeft nog een heerlijk ontspannen gevoel ook. Meer en meer word ik mij er van bewust dat ik werk aan mijn eigen Qi, mijn levensenergie, mijn helende energie.

De meerdere zwemgroepen zijn voor de leden van RPV dusdanig belangrijk dat er een nieuw bestuur kon worden geformeerd en de RPV een doorstart kon maken. Hoe prachtig zou het zijn als er daarnaast, ook meerdere Tai-Chi groepen zouden komen waar de deelnemers oefeningen leren die zij dagelijks kunnen uitvoeren en aldus dagelijks hun helende energie kunnen stimuleren.